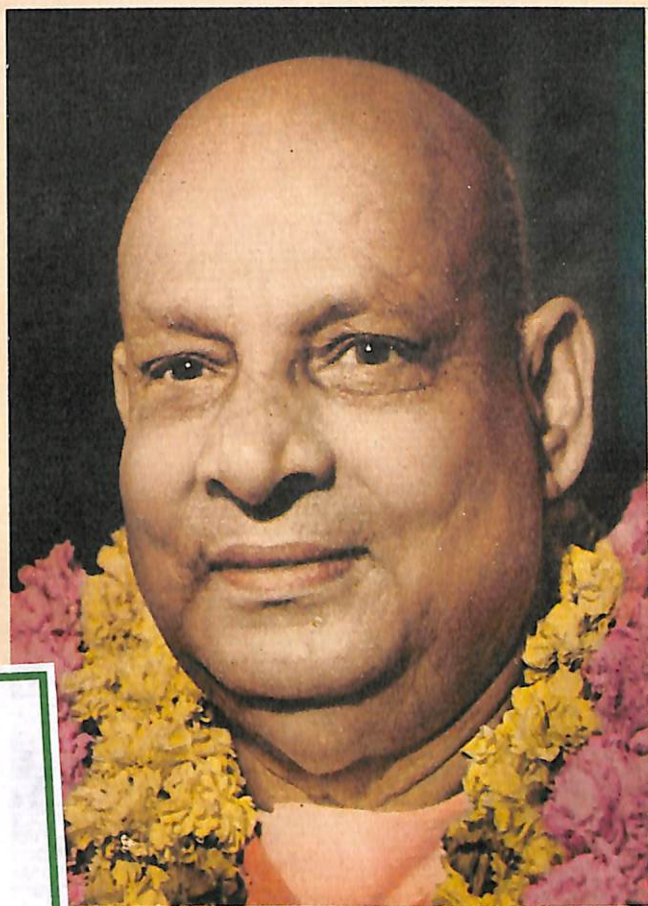
பதஞ்சலி யோகமும் குண்டலினியும்

PATANJALI YOGA & KUNDALINI



SWAMI SIVANANDA

பதஞ்சலி யோகமும் குண்டலினியும்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. K. இராஜசேகரன், M. A., B. T.,



வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

சுவாமி சிவானந்தா சாலை

இராசிபுரம் :: சேலம் மாவட்டம்.

விலை] 1990 [ரூ. 3—00

* O *

"PATANJALI YOGA & KUNDALINI"

Translated into Tamil

from "BLISS DIVINE"

* O *

Printed out of the magnanimous donation of:

A humble devotee of
Gurudev Swami Sivananda

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001

" முத்தமிழ்ப்பண்ணை "
வைரி செட்டிப்பாளையம்-621012.
திருச்சி மாவட்டம்.

பதஞ்சலி யோகம்

பதஞ்சலி முனிவர் யோக தத்துவத்தில் நிபுணர். இவர் இறைவனின் அவதாரமாகக் கருதப்படுகிறார். யாக்ஞவல்க்கிய ஸ்மிருதியில் ஹிரண்யகர்பர் என்பவர் யோகத்தின் மூல ஆசிரியர் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. பதஞ்சலி முனிவர், ஹிரண்யகர்பர் எடுத்துச் சொன்ன யோகத்தின் விதிகள், கோட்பாடுகள் மற்றும் சித்தாந்த தத்துவங்களை தொகுத்துக் கொடுத்த ஆசான் ஆவார்.

யோக சூத்திரங்கள்

பதஞ்சலி யோக தத்துவத்தைச் சூத்திரங்களாகத் தந்துள்ளார். சூத்திரம் என்பது செறிவுடைய அறிக்கை. இது சூத்திர வாய்பாடுகளாலான முதுமொழி. இது ஆழ்ந்த, மறைந்துள்ள உட்பொருள்களைக் கொண்டது. பண்டைய ரிஷிகள் தமது தத்துவக் கருத்துக்களையும், இறை உணர்வுகளையும் சூத்திரங்கள் வாயிலாகத்தான் விளக்கியுள்ளனர். கருத்துரை, விளக்கவுரை அல்லது யோகம் பற்றிய அனுபவ ஞானம் உடைய ஓராசிரியர் இல்லாமல் இச் சூத்திரங்களின் பொருளை அறிந்து கொள்வது மிகவும் கடினமானது. முற்றிலுமாக இறைவனை உணர்ந்திருக்கின்ற யோகி ஒருவரால் இந்தச் சூத்திரங்களை விளக்க முடியும். சூத்திரம் என்பது சுலபமாய் பொருள் விளக்கும் நூல் என்பதாகும். பல வண்ண மலர்களை ஒரு நூலில் அழகான மாலையாகத் தொடுப்பதுபோல, முத்துக்களை ஒரு நூலில் ஒரு கழுத்தணியாகக் கோர்ப்பதுபோல

யோக தத்துவங்கள் சூத்திரங்களில் அழகாக வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை அதிகாரங்களாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

முதல் அதிகாரம்

முதல் அதிகாரம் சமாதி நிலை எனப்படும். இது பல்வேறு சமாதி நிலைகளைப் பற்றிச் சொல்கிறது. ஐம்பத்தொரு சூத்திரங்களைக் கொண்டது. தியானத்தில் ஏற்படும் தடைகள், ஐவகை விருத்திகள், அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிகள், மூவகை வைராக்கியங்கள், ஈஸ்வரனின் இயல்புகள், சமாதி நிலையை அடைவதற்கான பல்வேறு முறைகள், நல்லொழுக்கங்களை வளர்ப்பதன் மூலம் மன அமைதி பெறும் வழிகள் ஆகியவை பற்றி இதில் விளக்கப் பட்டுள்ளன.

இரண்டாம் அதிகாரம்

இவ்வதிகாரம் சாதனை வழி என்பதாகும். ஐம்பத்தைந்து சூத்திரங்களாலான இது தபஸ், கற்றல், கடவுளைச் சரணடைதல், ஐந்து கிலேசங்கள், சமாதி நிலையையடையத் தடையாய் இருக்கும் இக்கிலேசங்களை அழிக்கும் வழிகள், இயம நியமங்கள், அவற்றின் பலன்கள், ஆசனங்கள் மற்றும் பிராணயாமங்கள், அவற்றின் பயன்கள், பிரத்யாஹாரம், அதன் பலன்கள் முதலிய கிரியா யோகத்தைப்பற்றிச் சொல்கிறது.

மூன்றும் அதிகாரம்

இவ்வதிகாரம் விபூதி வழி என்று சொல்லப் படுகிறது. ஐம்பத்தாறு சூத்திரங்கள் உள்ளன. இவ்வதிகாரத்தில் தாரணை, தியானம், புறப் பொருள் தொடர்பான பலவகை சம்யமங்கள்,

மனம், உட்புறச் சக்கரங்கள் ஆகியவை பற்றியும், மற்றும் பல பொருள்கள் பற்றியும், பல்வேறு சித்திகள் பெறும் வழிகளைப் பற்றியும் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

நான்காம் அதிகாரம்

கைவல்ய வழி என்றழைக்கப்படும் இது, கைவல்யம் அல்லது விடுதலை பற்றிச் சொல்வதாகும். முப்பத்தி நான்கு சூத்திரங்கள் உடையது. இது பிரகிருதி, புருஷர் ஆகியவைகளுக்கு இடையே உள்ள எல்லா வேறுபாடுகளை அறிந்தவரும், முக்குணங்களிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக் கொண்டவருமான, முற்றிலும் உணர்ந்த யோகியின் விடுதலைபற்றி விளக்குகிறது. மனத்தைப் பற்றியும், அதன் இயல்பு பற்றியும் கூறுகிறது. சகஜ சமாதியைப் பற்றியும் எடுத்துரைக்கிறது.

இராஜயோகம் என்பது என்ன?

யோகங்களின் அரசன் என்று இராஜயோகத்தைச் சொல்வார்கள். இது மனத்துடன் நேரடித் தொடர்புடையது. இதில் மூலாதாரச் சக்திகளுடனோ, உடம்புடனோ போராட்டமில்லை. ஹடயோகக் கிரியைகள் இல்லை. யோகி சாதாரணமாக அமர்ந்து மனத்தைக் கவனிக்கிறார். வீறிட்டெழும் சிந்தனைகளை அடக்குகிறார். மனத்தை அடக்கி, சிந்தனை அலைகளைத் தடுத்து நிறுத்தி அஸம்பிரக்ஞாத நிலைக்குள் [அமைதி நிலை] புகுகிறார். எனவே இது இராஜ யோகம் எனப்படுகிறது. இராஜ யோகம் இரட்டைத் தத்துவமாக இருந்தாலும் பிரகிருதி, புருஷர் பற்றிச் சொன்னாலும் முடிவில்

மாணுக்கர் அத்வைதம் சொல்லும் ஒருமையைப் பற்றி உணர்வதற்கு உதவுகிறது. புருஷர் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது. மிக உயர்ந்த இறைவன் அல்லது உபநிடதங்கள் கூறும் பிரம்மனுக்கு ஒப்பாகப் புருஷர் இறுதியில் மாறுவதைப்பற்றிச் சொல்கிறது.

துன்பங்களிலிருந்து விடுபட்டு, வீடுபேறடைவதற்கு இராஜ யோகம் இராஜபாட்டையாக இருக்கிறது. நான்கு பெரிய கொள்கைகளைப்பற்றி — துன்பம், அதற்கான காரணம், அதிலிருந்து விடுதலைபெறுதல், விடுதலை பெறுவதற்கான வழிகள் பற்றி — இது எடுத்துச் சொல்கிறது. இராஜயோகம் நிர்ணயம் செய்யும் முறைகளைப் பயில்வது துன்பங்களிலிருந்து விடுதலை பெற்று நிலையான பேரின்பத்துக்கு இட்டுச் செல்லும்.

இராஜ யோகம், அஷ்டாங்க யோகம் அல்லது எண்வகை உறுப்புக்களின் யோகம் என்றழைக்கப் படுகிறது. இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணுயாமம், பிரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி இவைகள் இந்த எட்டு உறுப்புக்கள் ஆகும்.

இயம, நியமங்கள்

தியானத்தைப் பயில்வதற்கு இயம, நியமங்கள் மிக முக்கியமான பூர்வாங்கங்கள் ஆகும். இவைகளைப் பெருமல் தியானத்துக்கும், சமாதி நிலைக்கும் ஓடினீர்களானுல் உங்கள் கால்களைத்தான் உடைத்துக் கொள்வீர்கள். ஆனுல் எல்லா இயம, நியமங்களிலும் முழுமை பெற நீங்கள் காத்திருக்க முடியாது. இயமங்களில், ஒன்றில் பயிற்சி பெறவே வாழ்நாள் முழுவதும் தேவைப்படும். நீங்கள் இயம, நியமங்களில் பயிற்சி செய்து கொண்டே,

அதில் மனத்தைப் பூரணமாக நிலைப்படுத்திக் கொள்ளாவிடினும், மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தவும், தியானத்தில் ஈடுபடவும் வேண்டும்.

இயமமானது சத்தியம், அஹிம்சை, பிரம்மச்சரியம், அபரிக்கிரகம், அஸ்தேயம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. ஒவ்வொருவரும் தம் அன்றாட வாழ்வில் ஒவ்வொன்றிலும் உண்மையாக இருத்தலே சத்தியம். சத்தியத்துக்குத் தன்னை ஆட்படுத்திக் கொண்ட ஒரே ஒரு அரிச்சந்திரனைப் பற்றித்தான் நாம் அறிவோம். இப்பண்பில் நிலை கொள்வது மிகவும் கஷ்டம். தம்முடைய அன்றாட வாழ்வில் சத்தியத்தைக் கடைப்பிடிக்கப் பலர் முயற்சித்து வருகிறார்கள். எல்லோரையும் நேசி என்பதுதான் அஹிம்சை வழி. பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடித்து ஒழுக்கமான வாழ்க்கை வாழவேண்டும். ஆடம்பரமான வாழ்க்கை வாழாமல் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது அபரிக்கிரகம் ஆகும். பிறர் பொருளைக் கவராதிருப்பதே அஸ்தேயம். அழியாப் பரம்பொருளை அடைய இந்த விதிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

நியமம் சௌச்சம், சந்தோஷம், தபஸ், சுவாத்யாயம், ஈஸ்வரப்ரணிதானம் ஆகியவற்றைக் கொண்டது. சௌச்சம் என்றால் அகம் மற்றும் புறத்தூய்மை என்று பொருள். மனத்தூய்மையும், இருதய சுத்தியும் மிகவும் முக்கியமானவை. தீய விருத்திகளிலிருந்து விடுதலை பெறுங்கள். சந்தோஷம் (திருப்தி) மிகப் பெரிய ஐஸ்வர்யம் ஆகும். தபஸ் என்பது துறவு. தானெனும் அகந்தையின்மை, தன்னலமற்ற சேவை ஆகியவை தபஸின் மிக உயர்ந்த குறிக்கோள். பணிவும், அவாவின்மையும் துறவின்

பேருருவங்கள். இடைவிடாத, தன்னலமற்ற தொண்டாற்றுவதன் மூலம் இவற்றைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். கீதையில் சொல்லியுள்ளபடி மூவகைத் தபஸுகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். உண்ணு நோன்பு (விரதம்) போன்ற கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சிகள் தபஸைச் சேர்ந்தவைகளே. உண்ணு நோன்பிஞல் தியானம் செய்வதற்கான மன நிலையைப் பெற முடியும். சமய நூல்களைக் கற்பது சுவாத்தியாயம் ஆகும். மந்திரங்களை உச்சரிப்பதும் சுவாத்தியாயம் என்றே கருதப்படுகிறது. அடுத் திருப்பது ஈஸ்வரப்ரணிதானம். இறைவனைச் சரணடையுங்கள். ''நான் உன்னுடையவன், எல்லாம் உன்னுடையவை. இறைவா, உமது விருப்பம் நிறைவேற்றப்படும்'' என்பதே முழுச் சரணகதியின் தத்துவமாகும்.

ஆசனமும், பிராணயாமமும்

இயம நியமங்களை அடுத்து வருவது ஆசனம். பதஞ்சலி ஆசனத்துக்கு அவ்வளவு முக்கியத்துவம் தரவில்லை. நேராகவும், வசதியாகவும் உட்காரும் நிலையைச் சொல்கிருர். நெடு நேரம் நீங்கள் உட்காரக்கூடிய வசதியான நிலையை மேற்கொள்வதோடு உறக்கம் உங்களை ஆட்கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைத்தான் சொல்கிருர். ஹடயோகத்தில் வெவ்வேறு ஆசனங்களும், பிராணயாமங்களும் மட்டும் உள்ளன. இவை பிற்பகுதிக்கான வளர்ச்சிகள். ஆசனங்களைப் போலவே பிராணயாமத்தில் அஷ்ட கும்பகங்கள் பின்னர் கொண்டு வரப்பட்டன. பிராணயாமத்தில் எளிதானவையும், முக்கியமான வையுமான நான்கு பயிற்சிகளை உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன். முதலாவது எளிதான சுக பூர்வக பிராணயாமம். படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டே

இதை நீங்கள் செய்யலாம். காற்றை இரு நாசித் துவாரங்களிலும் முடியும் வரை உள்ளிழுத்து, அடக்கி வைத்திருந்து, பிறகு வெளி விடுங்கள். அடுத்தது சந்தியா பிராணயாமம் அல்லது அனுலோம — விலோம பிராணயாமம். இடது நாசித் துவாரத்தில் காற்றை உள்ளிழுத்து அடக்கி வைத்திருந்து வலது நாசி வழியாக வெளி விடுங்கள். இது போலவே வலது நாசி வழியாக காற்றை உள்ளிழுத்து அடக்கி வைத்திருந்து இடது நாசி வழியே வெளி விடுங்கள். இவை ஒரு சுற்றுப் பிராணயாமமாகும். பூரகம் எனப்படும் உட் சுவாசத்துக்கும், கும்பகம் எனப்படும் காற்றை உள்ளே வைத்திருப்பதற்கும், ரேசகம் எனப்படும் வெளிச் சுவாசத்துக்கும் உள்ள விகிதம் 1:4:2 என்றிருக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இதைப் பற்றி நீங்கள் அலட்டிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. இதில் நீங்கள் திறமை பெற்று விட்டால் இந்த விகிதம் தானே வந்து விடும். காற்றை உள்ளே வைத்திருக்கும் போது உங்களது இஷ்ட மந்திரத் தைச் சொல்லுங்கள். இது மிகுந்த பலனைத் தரும். மூன்ருவது, பஸ்திரிகா எனப்படும். இது வேகமாகச் சுவாசித்தலாகும். இது உலைத்துருத்தியை ஊதுவது போன்றது. ஒரு சுற்று பஸ்திரிகா ஆசனம் சில நொடிகளில் உங்களுக்கு எழுச்சியை உண்டாக்கும். இதைக் குளிர் காலத்தில் செய்யுங்கள். கோடையில் ஒரு சுற்றுக்கூட இதைச் செய்ய முடியாது. அப்படிச் செய்தால் அதிகாலை நேரத்தில்தான் செய்ய முடியும். நான்காவது சீதளி என்பதாகும். நாக்கை ஒரு குழல்போல வளைத்து அதன்வழி காற்றை உள்ளிழுத்து அடக்கி வைத்திருந்து வெளிவிடுங்கள். கோடையில் இது மிக நல்லது. உங்கள் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். உங்கள் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். இது ஒரு குவளை குளிர்ந்த நீரை அருந்துவதற்குச்

சமமாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை இந்தப் பிராணுயாமங்களைச் செய்தீர்களாஞல் கேவல கும்பகம் தானே வரும். பூரகம், ரேசகம் இவை இல்லாமல் காற்றை உள்ளே அடக்கி வைத்திருத்தல் கேவல கும்பகம் ஆகும். இந்தப் பிராணுயாமத்துக்குப் பின் மனம் உறுதி அடைகின்றது.

பிரத்யாஹாரம்

பிரத்யாஹாரம் என்ருல் உலகப் பொருள் களிலிருந்து (பற்றுக்களிலிருந்து) விலகியிருத்தல் என்பது பொருள். இது இந்திரியங்களின்மேல் உள்ள பற்றை விட்டுவிடுதலேயாகும். இயம, நியமங்கள் மற்றும் பிராணுயாமப் பயிற்சிகளால் தூய்மையடைந்திருக்கும் மனத்துடன் புலன்கள் ஒன்றுபடுகின்றன. அப்போது மனம் மேலும் அமைதியடைகிறது. பிரத்யாஹாரத்தில் ஒருவர் வெற்றி பெற்று விட்டால் மன அலைச்சல், மனத்தின் சஞ்சலம் ஆகியவை பற்றிக் குற்றம் சொல்ல மாட்டார். பயிற்சி செய்பவர்க்கு பிரத்யாஹாரம் சக்தியைத் தருகிறது. பொருள் களிலிருந்து மனத்தை விலக்கிக் கொண்டு விட்டால் குறிப்பிட்ட இலக்கில் அதை நிலை நிறுத்தலாம். பிரத்யாஹாரமும், தாரணையும் ஒன்ருேடொன்று தொடர்புடையவை.

தாரணை, தியானம், சமாதி

ஏதேனும் ஒரு பொருளின்மேல் மனத்தை நிலைநிறுத்துவது தாரணையாகும். மனத்தைப் புறத்தேயுள்ள ஹரியின் படத்திலோ, கிருஷ்ண பகவான் படத்திலோ அல்லது இராமபிரான் படத்திலோ அல்லது எந்தப் பொருளிலோ

அல்லது இடத்திலோ நிலைப்படுத்தலாம். அகத்தே அதை எந்த ஒரு சக்கரத்திலோ, தெய்வத்தின் ஒரு பகுதியிலோ நிலைநாட்டலாம். பிராணுயாமத்தின் மூலம் பிராணனையும், பிரத்யாஹாரத்தின் மூலம் இந்திரியங்களையும் கட்டுப் படுத்துவதன் வாயிலாக நீங்கள் மனத்தை ஒரு பொருளின்மீது நிலைநிறுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். மன அலைச்சலிலிருந்து விடுபட்டால்தான் தாரணை செய்ய முடியும். தாரணைக்குப் பின் வருவது தியானம். தியானத்தின்போது மனம் ஒரே சிந்தனையில் மூழ்கியிருக்கும்படியாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தியானத்தின் வழிமுறை பற்றிப் பகவத் கீதை மிக அழகாக விளக்கம் சொல்கிறது. ஆருவது அதிகாரத்தைப் படித்துப் பாருங்கள். தனிமையாக ஒரு தூய்மையான இடத்துக்குச் சென்று, மிக மேடாகவோ, மிகப் பள்ளமாகவோ இல்லாத இடத்தில் ஓராசனத்தைப் போடுங்கள். துணி, மான் தோல், மிருதுவான புல் ஆகியவற்றை ஒன்றின்மேல் ஒன்ருக வைத்து ஆசனம் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை அடக்குங்கள். தலை நிமிர்ந்து, கழுத்து, உடம்பின் நடுப்பகுதி ஆகியவை ஒரு நேர்க் கோட்டில் இருக்கும்படி நேராக உட்காருங்கள். புருவ மத்தியைப் பாருங்கள். வெளியே செல்லும் புலன்களை அடக்கி மனத்தை இறைவனிடம் அல்லது உள்ளிருக்கும் ஆன்மாவிடம் நிலை நிறுத்துங்கள். கேவல கும்பகத்தின் மூலம் மூச்சுக் காற்றைத் தலை உச்சியில் நிறுத்துங்கள். மனம் முற்றிலும் ஒருநிலைப் படுகின்ற தன்மையைப் பெறுவீர்கள். தியானத்திலும், சமாதி நிலையிலும் நீங்கள் விரைவில் புகுவீர்கள். தாரணை, தியானம், சமாதிநிலை ஆகியவை முன்னே சொல்லப்பட்ட இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணுயாமம், பிரத்யாஹாரம் ஆகியவற்றைக் காட்டிலும்

அகநிலையை அதிகமாகச் சார்ந்துள்ளவைகளாகும். தாரணை, தியானம், சமாதி மூன்றும் மன ஒருமைப் பாட்டை உருவாக்குகின்றன. இவை இராஜ யோகத்தின் அந்தரங்க சாதனையையும் உருவாக்கு கின்றன. பிரத்யாஹாரத்துடன்தான் உண்மை யான இராஜயோகம் தொடங்குகிறது. சம்யமம் இராஜயோகத்தின் உண்மையான பயிற்சியை உண்டாக்குகிறது.

சம்யமப் பயிற்சி மூலம் எப்பொருளை நோக்கித் தியானம் செய்கிறீர்களோ அப்பொருளின் உண்மைக்குள் நீங்கள் நுழைய முடியும். நிர்விகல்ப சமாதி அல்லது அஸம்பிரக்ஞாத சமாதிதான் இராஜயோகத்தின் இறுதி இலட்சியம். இதனுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் சம்யமம் அகப் பொருளா கவோ புறப்பொருளாகவோ தான் இருக்கிறது. இது ஆரம்ப நிலையுமாகும். நமது மனம் சார்ந் திருப்பதற்கு ஏதோ ஒரு பொருள் இருக்கிறது. நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் மனம் சார்ந்திருப் பதற்கான பொருள் ஏதுமில்லை. அது நிராலம்பம் எனப்படும். யோக நிலையாகிய ஏணிப்படிகளில் படிப்படியாக எறிச்சென்று பல அனுபவங்களையும், அறிவையும், சக்தியையும் பெறுகிறார். இராஜ யோகத்தின் மிக உயர்ந்த இலட்சியமான முழு விடுதலையைப் பெற்றுக் கைவல்ய நிலையை அடைகிறார். மூவுலகத்தினுடையவும் ஆத்ம ஞானத்தை அடையவும், பொது வாழ்விற்குரிய விஞ்ஞானத்தின் அறிவும், கைவல்ய நிலையை அடைந்துள்ள யோகியின் எல்லையில்லா அறிவோடு ஒப்பிடும்போது பயனற்றதாகவே இருக்கின்றன. உயர்ந்தவர்களான இந்த யோகிகளுக்குப் புகழ் சேரட்டும். அவர்களுடைய நல்வாழ்த்துக்கள் நமக்குக் கிடைக்குமாக!

குண்டலினி

ஒவ்வொரு செயலுக்குப் பின்னும் அசைக்க முடியாத பின்னணி ஒன்று இருக்கிறது. ஆற்றலுக்குப் பின்னுல் மனத்தின் விழிப்பு நிலை இருக்கிறது. சக்திக்குப் பின்னுல் சிவம் இருக்கிறது.

சக்திக்கு நிலையான தன்மை, ஆற்றல் ஆகிய இரு காந்தப் பண்புகள் இருக்கின்றன. காந்தத்தின் முனைகளில் உள்ளது போல, சக்தியை நிலையான உருவத்தில் அல்லாமல் ஆற்றலின் உருவமாக அடைய முடியாது.

சக்தி குண்டலினியாகவும், பிராணனுகவும் மனித உடலில் இருக்கிறது. குண்டலினி இயங்கும் தன்மையதான பிராண சக்திகளுக்கு நிலையான ஆதரவாக இருக்கிறது.

மனிதன் அண்டப் படிவப் பிண்டம் அல்லது க்ஷுத்திர பிரம்மானந்தமாக இருக்கிருன். புறவுலகில் உள்ள எதுவும் அவனுள்ளும் இருக்கின்றது. பிரபஞ்சத்தில் காணப்படும் மலைகள், ஆறுகள், பூதங்கள் முதலியன மனித உடலிலும் இருக்கின்றன. தத்துவங்கள், உலகங்கள் போன்றவை உடலில் இருப்பது போன்றே மிக உயர்ந்தவர்களான சிவனும், சக்தியும் உடலில் உள்ளனர்.

மனித உடலின் தலை உச்சியில் சகஸ்ராரச் சக்கரத்தில் சிவன் இருக்கின்றார். குண்டலினி முதுகுத் தண்டின் அடிப்பாகத்தில் மூலாதாரச் சக்கரத்தில் இருக்கிறது. மூலாதாரம் என்றால் அடிப்படை என்று பொருள். உடல் முழுவதற்கும், செயல்படும் அதன் உயிர்ச் சக்திக்கும் நிலைத்த துணையாக இருக்கும் சக்தியாகக் குண்டலினி இருக்கிறது.

குண்டலினியின் இயல்பு

குண்டலினி மூலாதாரச் சக்கரத்தின் அடியில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற, ஆற்றல் மிகுந்த ஆதாரமான சக்தியாகும். இது ஒவ்வொருவருடைய உடலிலும் இயற்கையாய் அமைந்துள்ள சக்தி. மின்னாற்றலும், உணர்ச்சியும் மிக்க, மறைந்திருக்கும் சக்தி. பழம் பண்பு கெடாத, உடல் சார்ந்த மற்றும் உடல் சாராத எல்லாப் பொருளுக்கும் ஆதாரமாக அமைந்துள்ள சக்தி. குண்டலம் என்றால் சுருண்டிருப்பது என்று பொருள். குண்டலினி சுருண்டிருக்கும் நாகத்தைப் போன்ற உருவம் கொண்டிருப்பதால் இப்பெயர் ஏற்பட்டது.

குண்டலினி மின் ஆற்றலைப் போன்றோ, காந்தத்தைப் போலவோ மூலச் சக்தியாகாது. அது புனிதமான ஆற்றல்மிகு ஆன்மீகச் சக்தியாகும். உண்மையாக அதற்கு உருவம் இல்லை. பண்பட்ட அறிவும், மனமும் ஆரம்ப நிலையில் ஒரு குறிப்பிட்ட உருவத்தைப் பின்பற்றிச் செல்ல வேண்டும். முழுமையான இவ்வுருவிலிருந்து ஒருவர் நுட்பமான, உருவமற்ற குண்டலினியை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

குண்டலினி சுருள் வட்டம் போல யோகியின் உடலினுள் இருந்து கொண்டு அவரது சக்தியானது வளருமாறு செய்வதால் அதைப் புஜங்கினி அல்லது நாகசக்தி என்றும் சொல்வார்கள். விழித்துக் கொள்ளும்போது தடியடிபட்ட . நாகம் போல 'உஸ்' என்ற ஒலியெழுப்பிக் கொண்டு சுஷும்னத்திற்குள் பிரம்மநாடி வழியாக மேலெழுந்து செல்கிறது.

குண்டலினி யோகத்தில் உடம்பின் ஆக்கும் மற்றும் அழிக்கும் சக்தி சிவபிரானுடன் பிணைக்கப் பட்டுள்ளது. யோகி குண்டலினியை இறைவனுக்குத் தம்மை அறிமுகப்படுத்தும்படியாகத் தூண்டிவிடுகிறார். குண்டலினியின் கிளர்ந்தெழும் தன்மையும், சகஸ்ராரத்தில் அது சிவபிரானுடன் இணைந்திருக்கும் நிலையும், சமாதி நிலையையும், ஆன்ம அனுபவத்தையும் தருகின்றன. யோகி அப்போது இறவாமையாகிய அமுதத்தை அருந்து கிறார் — இறவா நிலை எய்துகிறார். குண்டலினி யோகம் ஒரு நுட்பமான அறிவியல். இது லய யோகம் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

நாடிகளும், சக்கரங்களும்

குண்டலினி யோகத்தில் ஈடுபடும் மாணக் கருக்கு நாடிகள் மற்றும் சக்கரங்களைப் பற்றிய விளக்கமான அறிவு மிக மிக இன்றியமையாதது.

இப்பருவுடலானது ஆவியுருவின் இயல்புக் கேற்றபடி அமைக்கப் பட்டுள்ளது. பருவுடல் தண்ணீரைப்போல ஒரு பொருள். ஆவியுரு நீராவியாகத் தண்ணீரில் இருக்கிறது. ஆவியுரு நுட்பமான வடிவுடையது. அதுபோன்று சூட்சும சரீரம் மனித சரீரத்தில் மறைந்திருக்கிறது.

ஆவியுருவின்றிப் பருவுடலால் எச்செயலையும் செய்ய முடியாது. பருவுடலின் சரியான மையத்தில் ஆவியுரு மையம் உள்ளது.

நாடிகள் பிராணனைச் சுமந்திருக்கும் ஆன்ம நரம்புகள் அல்லது குழாய்களாகும். இவை ஆன்ம அலைகளை எடுத்துச் செல்லும் ஆவிப் பொருளால் ஆனவை. இந்நுட்பமான வழிகள் மூலமாகத்தான் உயிர்ச் சக்தி நகருகிறது. இந்நாடிகள் நுண்ணிய பொருள்களாலானவை. ஆதலால் நமது கண்களால் அவற்றைப் பார்க்க முடியாது. சோதனைக் குழாய் மூலம் சோதித்து அறிய இயலாது. இந்த யோக நாடிகள் மருத்துவ நூல்கள் சொல்லும் சாதாரண நரம்புகளோ, இரத்தக் குழாய்களோ, நாளங்களோ அல்ல. யோக நாடிகள் இவற்றிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டவை.

இவ்வுடல் எண்ணற்ற, கணக்கிட முடியாத நாடிகளாலானது. அஸ்வத்த மரத்தின் இலை நுண்ணிய நார்களாலாகியிருப்பதுபோல இவ்வுடலிலும் ஆயிரக் கணக்கான நாடிகள் பரவியுள்ளன.

எல்லா நாடிகளும் காண்டத்திலிருந்து தோன்றியவை. காண்டம் என்றால் புடைப்பு எனப் பொருள். காண்டம்தான் நாடிகளுக்கெல்லாம் வேராக இருக்கிறது. குதத்துக்கு இரு விரற்கடைக்கு மேலும், பிறப்புறுப்புக்கு இரு விரற்கடைக்குக் கீழும் இது இருக்கிறது. பறவை முட்டையின் உருவில் நான்கு விரற்கடை அகலமுடையது. எழுபத்திரண்டாயிரம் நாடிகள் இக்காண்டத்திலிருந்து பிரிந்து செல்கின்றன.

ஆவியுருவின் மையமாகக் காண்டம் இருக்கிறது. இம்மையத்துக்கு இணையாகப் பருவுடலில் இருக்கிறது.

காண்டத்திலிருந்து வரும் நாடிகளில் மிக முக்கியமானவை இடது நாடி, வலது நாடி, சுஷும்னை நாடி ஆகியவைகளாகும். சுஷும்னம் தான் தலையாயது. இது மூலாதாரச் சக்கரத்திலிருந்து பிரம ரந்திரம் வரை பரவியுள்ளது. இதுதான் மிக உயர்ந்தது; யோகியர் நாடுவது. மற்ற நாடிகள் இதற்குக் கீழ்ப்பட்டவையாகும்.

மேலே நாடுகளின் உடற்கூறு பாட்டியல் தண்டு வடத்தில் 'கனலிஸ் சென்ட்ரலிஸ்' எனப்படும் நெய்மக் குழாய் இருக்கிறது என்றும் இது சாம்பல் மற்றும் வெண்மையான மூளை போன்ற பொருளால் ஆனது என்றும் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. தண்டு வடம் முதுகுத் தண்டின் உட்புழையில் வைக்கப் பட்டுள்ளது. இது போன்றே சுஷும்னம் முதுகுத் தண்டுப் புழையில் வைக்கப்பட்டது. இது நுண்ணிய பாகங்களாலானது. நெருப்புப் போல சிவந்த நிறம் உடையது. இந்தச் சுஷும்னத்தினுள் சூரியனைப் போல, பளபளப்பான, ராஜஸ குணங் களுடைய வஜ்ர நாடி இருக்கிறது. இந்த வஜ்ர நாடியில் சித்ர நாடி என்ற ஒரு நாடி உள்ளது. இது சாத்விகப் பண்பும், வெளுத்த நிறமும் கொண்டது. சித்ர நாடியில் அழகும், நுட்பமும் உடைய பிரம்ம நாடி இருக்கிறது. குண்டலினி விழிப்படைந்து பிரம்ம நாடியின் வழியாகத்தான் மூலாதாரச் சக்கரத்திலிருந்து சகஸ்ராரச் சக்கரத்துக்குச் செல்கிறது. இந்த நாடியில் சக்கரங்கள் அல்லது தாமரைகள் ஆறும் உள்ளன.

சக்கரங்கள் சுஷும்ன நாடியில் உள்ள சூட்சும உயிரின் மையங்கள் ஆகும். உடலின் எல்லாச் செயல்களும் இம்மையங்களின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன. சக்கரங்கள் உயிர் ஆதாரமான சக்தியின் நுட்பமான மையங்கள். இவை சைதன்யம் அல்லது உணர்வு நிலை மையங்கள் ஆகும். இந்தச்

சக்கரங்கள் இறப்புக்குப் பின் உடலிலிருந்து பிரிந்த பின்னரும் ஆவியுருவில் இருக்கும்.

இந்தச் சக்க்ரங்கள் அல்லது நுண் மையங்களுக்கு இணையான மையங்கள் பருவுடலின் தண்டு வடத்திலும், நரம்பு மண்டலத்திலும் உள்ளன. உதாரணமாக அனுஹத சக்கரத்துக்கு இணையான மையம் பருவுடலில் நெஞ்சின் நரம்பிழைப் பகுதியில் உள்ளது. ஒவ்வொரு சக்கரமும் பருவுடலின் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட மையத்தைக் கட்டுப்படுத்திச் செயலாற்ற வைக்கின்றன.

பருவுடலின் நரம்பு மண்டலமும், இரத்த நாளமும் நுண்ணிய பொருள்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவை. பருவுடல் மையங்கள் ஆவியுரு மையங்களுடன் தொடர்புடையவை. ஆதலால் பருவுடலில் தோன்றும் அதிர்வுகள் அல்லது துடிப்புகள் ஆவியுரு மையங்களில் குறிப்பிடப்பட்ட முறைகளின் மூலம் தேவைப்பட்ட பலன்களைத் தருகின்றன.

குண்டலினி யோகியின் முதல் முயற்சி உலகப் பற்றுக் கொண்டிருக்கும் மக்களின் அகத்தே சாதாரணமாக மூடியிருக்கும் சுஷும்னத்தை, தம்முள் திறக்கச் செய்து இட்டுச் செல்லும் நாடிகளைத் தூய்மைப் படுத்துவதேயாகும்.

குண்டலினி விழிப்படையச் செய்வது எப்படி ?

குண்டலினி விழிப்படையும் முன் உங்களுக்குத் தேக சுத்தி, நாடி சுத்தி, மன சுத்தி, புத்தி சுத்தி, பூத சுத்தி, ஆதார சுத்தி ஆகியவை இருக்க வேண்டும். தேக சுத்தியாவது உடல் தூய்மை,

நாடி சுத்தி என்பது ஆன்ம நாடிக் குழாய்கள் தூய்மையாக இருக்க வேண்டுமென்பதாகும். மன சுத்தி மனத்தூய்மையைக் குறிக்கிறது. புத்தி சுத்தி என்ருல் அறிவுத் தூய்மை. பூத சுத்தியாவது ஐம் பூதங்களும் தூய்மையாக இருத்தலாகும். ஆதாரம் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும் என்பது ஆதார சுத்தி. சுத்தி அல்லது தூய்மை இருப்பின் சித்தி அல்லது முத்தி தாஞக வந்து சேரும். சுத்தியில்லாமல் சித்தி இல்லே.

குண்டலினி விழிப்படைவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடுவோர் முற்றிலும் ஆசையைத் துறந்தவராகவும், பூரண வைராக்கியம் உடையவராகவும் இருக்க வேண்டும். மனத்தூய்மையில்லாமல் ஆசனங்கள், பிராணுயாமங்கள், முத்திரைகள் மூலமாக வலிந்து சக்தியை எழுப்புபவர்கள் கால்களை உடைத்துக் கொண்டு உருண்டு விழுவார்கள். யோகசாதனைக்குரிய ஏணியின்மேல் இவரால் ஏற முடியாது. இதுதான் நெறிதவறிச் சென்று சிலர் உடல் ஊனமுறக் காரணமாகும்.

யோக சாதனையில் தவறு ஏதுமில்லே. மக்களுக்கு முதலில் தூய்மை வேண்டும். சாதனே செய்வதற்கான பூரண அறிவு வேண்டும். முறையாக வழிகாட்டக் கூடிய குரு வேண்டும். குன்ருத, மெதுவான பயிற்சி வேண்டும். குண்டலினி விழித்துக் கொண்டால் வழியில் பல கவர்ச்சிகள் இருக்கும். தூய்மையிலலாச் சாதகருக்கு இதை எதிர்த்து நிற்கும் வலிமை இராது.

ஆசான் ஒருவர் இதற்கு மிகவும் தேவை. பக்தி யோகம் மற்றும் வேதாந்தப் பயிற்சிக்கு உங்களுக்கு ஓராசான் தேவைப் படமாட்டார்.

ஓராசானிடம் சிலகாலம் ஸ்ருதிகளைக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு நீங்கள் தன்னந்தனியாக இருந்து அவற்றை மீண்டும் நினைவுபடுத்தித் தியானிக்கலாம். ஆனால் குண்டலினி யோகத்தில் நாடிகள், சக்கரங்கள் ஆகியவற்றின் இருப்பிடத்தையும், பல்வேறு யோகக் கிரியைகளுக்கான உத்திகளையும் நன்றாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இவையெல்லாம் கஷ்டமான நடைமுறைகளாகும். ஆசான் ஒருவரிடம் நீங்கள் நெடுங்காலம் கற்க வேண்டும்.

பிராணயாமம், ஆசனங்கள் மற்றும் முத்திரைகளால் ஹடயோகிகளும், மனத்தை ஒருநிலைப் படுத்திப் பயிற்றுவிப்பதன் மூலம் இராஜ யோகிகளும், பக்தி மற்றும் சரணாகதியின் மூலம் பக்தர்களும், பகுத்தறிவதால் ஞானிகளும், மந்திரங்களால் தாந்திரீகர்களும் குண்டலினியை எழுப்ப முடியும். தீண்டல், நோக்கல் அல்லது சங்கற்பத்தின் மூலம் குருவின் அனுக்கிரகத்தால் குண்டலினியை எழுப்பலாம்.

குறிப்பிட்ட சிலருக்கு மேலே கண்ட முறைகளில் ஏதாவது ஒன்று குண்டலினியை எழுப்பப் போதுமானது. பலர் பலவழிகளையும் இணைத்து முயற்சிக்க வேண்டும்.

குண்டலினி விழிப்படைதல்

விழிப்படைந்ததும் குண்டலினி மூலாதாரச் சக்கரத்தைத் துளைத்துக் கொண்டு செல்லுகிறது. குண்டலினி எழும்போது மாணாக்கர் பாடுகிறார். சில தனிப்பட்ட ஒலிகளை எழுப்புகிறார். பலவிதத் தோற்றங்களையும், காந்தத்தையும் (ஈர்க்கும் சக்தியையும்) உணர்கின்றார். ஆன்மீகச் சக்திகளை

வளர்த்துக் கொள்கிறார். மூலாதாரத்தில் பத்தாயிரம் சூரியன்கள் ஒரே சமயத்தில் பிரகாசிப்பது போன்ற ஒளிமிகும் ஜோதியைக் காண்கிறார்.

குண்டலினி விழிப்புப் பெற்றதும் மனம், பிராணன், ஜீவன், குண்டலினி ஆகியவை ஒன்றாக மேல் நோக்கிச் செல்கின்றன. பிராணன், மனம், அக்னி ஆகியவற்றுடன் பிரம்மநாடி வழியாக மேல் நோக்கிச் செல்கின்றது. யோகி பருவுடலின் உணர்வுகளிடமிருந்து விடுதலை பெறுகிறார். புறவுலகிலிருந்து வெளியே நீங்கள் தள்ளப்படுகிறீர்கள்.

குண்டலினி எழும்போது உண்டாகும் அனுபவங்கள்

தியானத்தின் போது நீங்கள் தெய்வீகக் காட்சிகளைக் காண்கிறீர்கள். தெய்வீக மணத்தை நுகர்கிறீர்கள். தெய்வீகச் சுவையையும், தெய்வீகத் தீண்டல் உணர்வையும், தெய்வீக அநாகத ஒலிகளையும் உணர்கிறீர்கள். இறைவனிடமிருந்து அறிவுரைகளைப் பெறுகிறீர்கள். இவை குண்டலினி எழுந்துவிட்டதை உணர்த்துகின்றன. மூலாதாரத்தில் துடிப்பு ஏற்படும்போது, உரோமங்கள் சிலிர்த்து நிற்கும் போது, உட்டியானம், ஜலந்தரம், மூலபந்தம் ஆகியவை தாமாகவே வரும்போது குண்டலினி எழுந்துவிட்டதென்பதை உணர்வீர்கள்.

எவ்வித முயற்சியுமின்றி மூச்சு நிற்கும்போது எந்தச் சிரமமும் இல்லாமல் கேவலகும்பகம் தானாக வரும்போது குண்டலினி சக்தி மிகச் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதை உணர்வீர்கள். பிராண அலைகள்

சகஸ்ராரத்தை நோக்கி மேலே செல்வதை உணர்கையிலும், பேரின்பத்தை உணர்கையிலும், ஓம் எனும் மந்திரத்தை நீங்கள் தாமாகத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லும் போதும், உலகம் பற்றிய சிந்தனைகள் இல்லாமலிருக்கையிலும் குண்டலினி சக்தி விழித்திருக்கிறது என்பதை அறிவீர்கள்.

தியானத்தின்போது உங்கள் பார்வை புருவங்களின் மத்தியில் உள்ள நெற்றியில் நிலைக்கும் போதும், சம்பவி முத்திரை செயல்படும்போதும், குண்டலினி செயல்படத் தொடங்கிவிட்டதை உணர்வீர்கள். உங்களது உடலில் வெவ்வேறு பகுதிகளில் பிராண அலைகளின் அதிர்வுகளை உணரும் போதும், மின்னதிர்வு போல அதிர்ச்சியைத் தசை உணரும் போதும் குண்டலினி செயல்படத் தொடங்கியுள்ளதை அறிவீர்கள். தியானத்தின் போது யாரும் அருகில் இல்லை என்ற உணர்வினைப் பெறும் போதும், கண்கள் மூடிக்கொண்டு முயற்சித்தாலும் திறக்காமலிருக்கின்ற சந்தர்ப்பத்திலும், மின்சக்தி போன்ற அலைகள் நரம்புகளில் மேலும், கீழுமாய்ப் பாய்கின்ற வேளையிலும் குண்டலினி சக்தி விழித்திருப்பதை உணர முடியும்.

தியானிக்கின்றபோது, அக நோக்கில் அருட் கிளர்ச்சியடையும்போது, இயற்கை தன் இரகசியங்களை உங்களுக்குக் காட்டும்போது உங்கள் ஐயங்கள் மறைந்து விடுகின்றன. வேதங்களின் கருத்துக்களைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வீர்கள். குண்டலினி விழித்திருக்கிறதென்பதை உணர்வீர்கள். காற்றைப் போல் உடல் இலேசாக ஆகும் போது, குழப்ப நிலையிலும் மனம் பேதலிக்காதிருக்கின்றபோது, செயலாற்றுவதற்காகக் குறையாத சக்தியைப் பெறும்போது, குண்டலினி செயல்படத் தொடங்கிவிட்டதென்பதை அறிவீர்கள்.

தெய்வீகத்தில் தீவிர பக்தி உங்களுக்கு ஏற்படும் போதும், சொற்பொழிவுத் திறன் உங்களிடம் வளரும் போதும், உங்களையறியாமலேயே பல்வேறு ஆசனங்கள் அல்லது யோக நிலைகளைச் சிறிதளவும் சிரமமின்றியும், களைப்பின்றியும் நீங்கள் செய்யும் போதும் குண்டலினி வேகமாய்ச் செயல்படுவதை உணரலாம். நீங்கள் அழகான, உயர்ந்த கருத்துக்கள் கொண்ட பாசுரங்களையும், செய்யுள்களையும் தாமாகவே இயற்றும் போது குண்டலினி செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பதை உணரலாம்.

குண்டலினிசக்தி மேல் நோக்கிச் செல்லல்

குண்டலினி விழித்ததும் நேரே சகஸ்ராரத்தை நோக்கிச் செல்வதில்லை. ஒரு சக்கரத்திலிருந்து இன்னொரு சக்கரத்துக்கு அதை நீங்கள் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

சுஷூம்னத்தில் ஆறு சக்கரங்கள் உள்ளன. அவை மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனுஹதம், விசுத்தி, ஆக்ஞா என்பவைகளாகும். இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக எல்லா மையங்களிலும் முதலாவதான சகஸ்ராரம் இருக்கிறது. இந்த ஆறு சக்கரங்களும் சகஸ்ராரச் சக்கரத்துடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவை. ஆதலால் சகஸ்ராரச் சக்கரத்தை ஆறு சக்கரங்களில் ஒன்றாகச் சேர்க்கவில்லை.

மூலாதாரச் சக்கரம் முதுகுத் தண்டின் அடியில் உள்ளது. சுவாதிஷ்டானம் பிறப்புறுப்புக்களின் அடியிலும், மணிபூரம் உந்தியிலும், அனுஹதம் இதயத்திலும், விசுத்தி தொண்டையிலும், ஆக்ஞா புருவங்களின் மத்தியிலும் இருக்கின்றன.

ஏழு சக்கரங்களும் ஏழு உலகங்களுக்கு இணையானவை. மூலாதாரம் முதல் விசுத்தி வரை உள்ள ஐந்து சக்கரங்களும், ஐந்து பூதங்களின் மையங்கள் ஆகும். ஆக்ஞா மனத்தின் இருப்பிடம்.

யோகப் பயிற்சி பெறும் மாணுக்கர் மூலாதாரத்தை ஊடுருவிச் சென்ருல் அவர் உலகையே வெற்றி கொண்டவர் ஆவார். பூமி அவரைப் பாதிக்காது. சுவாதிஷ்டானத்தைக் கடந்து விட்டால் நீரை வெற்றி கொள்வதுடன் புவர் உலகுடனும் தொடர்பு கொள்பவராகிருர். மணிபூரத்தைக் கடந்து விட்டால் நெருப்பாகிய பூதத்தை வெற்றி கொண்டுவிடுவார். நெருப்பு அவரைப் பாதிக்காது. ஸ்வர்க்க லோகத்துடன் தொடர்பு கொள்வார். அஞஹதச் சக்கரத்தைக் கடந்து விட்டாராஞல் வாயுவாகிய பூதத்தை வெற்றி கொள்வார். வாயுவிஞல் எவ்விதமான பாதிப்புமின்றி மகர்லோகத் தொடர்பு பெறுவார். விசுத்தி சக்கரத்தைக் கடந்து விட்டால் ஈதர் என்னும் பூதத்தை வெற்றி கொள்வார். ஈதர் இவரைப் பாதிப்பதில்லை. ஜனலோகத் தொடர்பு ஏற்படும். ஆக்ஞா சக்கரத்தைக் கடந்து விட்டாராயின் தபோலோகத் தொடர்பு கிடைக்கும். பின்னர் சத்ய லோகத்துள் நுழைவார்.

குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்துக்குச் செல்ல நான்கு வழிகள் உள்ளன. மிக நீண்ட வழி முதுகு வழியாக மூலாதாரத்திலிருந்து சகஸ்ராரத்துக்குச் செல்வதாகும். குண்டலினியை இவ்வழியே அழைத்துச் செல்லும் யோகி மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவராவார். இது மிகவும் கடினமான வழி. சங்கராச்சாரியாரிடம் குண்டலினி இவ்வழியாகத் தான் சென்றது. மிகக் குறுகலான வழி ஆக்ஞா சக்கரத்திலிருந்து சகஸ்ராரத்துக்குச் செல்லும்

வழியாகும். மூன்ருவது வழி இதயத்திலிருந்து சகஸ்ராரத்துக்குச் செல்வது. நான்காவது மூலாதாரத்திலிருந்து முன்வழியாகச் சகஸ்ராரத் துக்குச் செல்கிறது.

ஆக்ஞா சக்கரத்தில் யோகி ஒருமுகப்படும் போது கீழான சக்கரங்கள் தாமாகவே திறந்து வெற்றி கொள்ளப்படுகின்றன.

குண்டலினி அலை முதுகுத் தண்டு வழியாக மேலெழும்புகிறது. சில வேளைகளில் எறும்பைப் போல் ஊர்ந்து செல்கிறது. யோகி தூய்மையாய் இருக்கும்போது சில சமயம் குரங்கைப் போலத் தாவிச் சென்று சகஸ்ராரத்தை அடைகிறது. சில நேரங்களில் பறவை ஒரு கிளையிலிருந்து இன்னென்றுக்குத் தத்திச் செல்வதுபோல மேலெழும்பிச் செல்கிறது. சில சமயங்களில் ஆன்மீக அலை பாம்பைப்போல வளைந்து வளைந்து மேல்நோக்கிச் செல்கின்றது. சில சமயம் யோகி மீனைப்போலப் பேரின்பப் பெருங்கடலில் நீந்துவார்.

ஒரு சக்கரத்திலிருந்து இன்னொரு சக்கரத்துக்குச் செல்ல யோகி உள்ளிருந்தே உதவி பெறுகிருர். ஓர் அபூர்வ சக்தி, அபூர்வமான குரல் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அவருக்கு வழி காட்டுகிறது. இறைவன்பால் அவருக்கு முழுமையான, அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். சாதனைக்குத் தேவிதான் வழிகாட்டுகிருள். யோகியாகிய தனது குழந்தையை அவளே ஒரு சக்கரத்திலிருந்து இன்னொரு சக்கரத்துக்குக் கொண்டு செல்கிருள். மறைந்திருந்தே அவருக்கு எல்லா உதவிகளையும் செய்கிருள். அவளது அருளின்றிச் சுஷும்னத்தில் ஓரங்குலம்கூட மேலே செல்ல முடியாது.

சகஸ்ராரத்தில் குண்டலினி நீண்ட நேரம் தங்கியிராது. அது தங்கியிருக்கும் காலம் யோகியின்தூய்மை, சாதனையின் அளவு, மனத்தின் வலிமை ஆகியவற்றைப் பொருத்தது. பல மாணாக்கர்கள் கீழ்ச் சக்கரங்களிலேயே தங்கி விடுகிறார்கள். இச் சக்கரங்களில் பெறும் இன்பத்தில் கட்டுண்டு பொய்யான திருப்தி கொண்டு இவர்கள் சகஸ்ராரத்துக்குச் செல்லும் முயற்சிகளைச் செய்வதில்லை.

கீழ்ச் சக்கரங்கள் அல்லது ஓய்வகங்களால் யோகி வயப்படுத்தப் படுகிறார். சித்திகள் அனைத்தையும் அவர் விட்டுவிட வேண்டும். அவருடைய வழியில் இவை தடைகளாக இருக்கின்றன. சித்திகளுடன் விளையாடத் தொடங்கினால் இலக்கைத் தவறவிட்டு அவர் வீழ்ந்து விடுவார்.

குண்டலினியை எழுப்புவது எளிது. ஆனால் அதை உந்திக்கும், ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கும் பின்னர் தலையில் உள்ள சகஸ்ராரச் சக்கரத்துக்கும் கொண்டு செல்வது மிகவும் கடினமாகும். அதற்கு அளவு கடந்த பொறுமையும், விடாமுயற்சியும் தேவை. மணிபூரச் சக்கரத்துக்குள் நுழைவது மிகக் கஷ்டமாகும். இம்மையத்தில் யோகி கடும் முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

குண்டலினி சகஸ்ராரத்தை அடைந்த பின்னர் உடல் இருக்கும். ஆனால் உடல் இருக்கிறது என்னும் உணர்வு யோகிக்கு இராது. கைவல்ய நிலையை அடையும் போதுதான் உடல் உயிரற்றதாகிறது.

குண்டலினி சகஸ்ராரத்துக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்ட பின்னரும் நீங்கள் உயிரோடுதான் இருக்கிறீர்கள். சகஸ்ராரத்தை அடைந்த பிறகும் குண்டலினி எந்த விநாடியிலும் மூலாதாரத்தில் வீழ்ந்து விடலாம். சமாதி நிலையை நீங்கள் திட்டமாக அடைந்த பிறகுதான் கைவல்ய நிலையை அடைந்துவிட்ட பின்புதான் குண்டலினி விழாமல் இருக்க முடியும்.

ஒரு தவருன விளக்கம்

குண்டலினி விழிப்படைதல், சிவத்தோடு அது ஐக்கியமாதல், அமுதநிலையை அனுபவித்தல் ஆகியவையும், யோக சாஸ்திரங்களில் குண்டலினி யோகத்தின் செயல்களாகச் சொல்லப்பட்டிருப்பவையும் பலரால் சொல்லுக்குச் சொல் நேரான பொருளில் தவருக விளக்கப்பட்டுள்ளன. தாங்கள் சிவன் என்றும், பெண்கள் சக்தி என்றும், உடலுறவுதான் குண்டலினி யோகத்தின் நோக்கம் என்றும் இவர்கள் எண்ணுகிருர்கள். இது முற்றிலும் அறியாமையாகும். இக்கருத்துக்கள் தவருனவை. உடலுறவு குண்டலினி யோகமாகாது.

சில முட்டாள் இளைஞர்கள் ஒன்றிரண்டு ஆசனங்களையும், முத்திரைகளையும், சிறிது பிராணுயாமத்தையும் தங்கள் விருப்பம் போலச் சில நாட்கள் செய்துவிட்டு, குண்டலினி கழுத்து வரை வந்து விட்டதாகக் கற்பனை செய்து கொள்வதோடு தாங்கள் பெரிய யோகிகள் என்றும் பாவித்துக் கொள்கிருர்கள். பரிதாபத்துக்குரிய இவர்கள் தம்மைத் தாமே ஏமாற்றிக் கொள்கிருர்கள்.

யோகக் கிரியைகளும் அகத்தூய்மையும்

குண்டலினியை எழுப்புவதற்குச் சிரசாசனம் அல்லது பச்சிமோத்தாசனம் அல்லது கும்பகம் அல்லது மகாமுத்திரை எத்தனை நாட்கள் செய்ய வேண்டும் என்று யோகம் பயிலும் மாணக்கர் சிலர் என்னைக் கேட்கிறார்கள். யோகம் குறித்த ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளில் இதுபற்றி ஏதும் குறிப்பிடப்படவில்லை.

தமது சாதனையை ஒரு மாணக்கர் தமது முற்பிறவியில் விட்டிருந்த ஒரு முனை அல்லது நிலையிலிருந்து தொடங்குகிறார். ஆகவே இது அவரது தூய்மையின் தரம், பரிணாம நிலை, நாடிகளின் தூய்மை, பிராணாயாமத் தூய்மை, இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அவரது வைராக்கியத்திறம், பிறவி விடுதலையில் அவருக்கு இருக்கும் ஆர்வம் ஆகியவற்றைப் பொருத்திருக்கிறது.

யோகக் கிரியைகள் மட்டும் உங்களுக்குப் பெருமளவு உதவாது. உள்ளத் தூய்மை மிக மிக இன்றியமையாதது.

சுய விமர்சனம் செய்து கொள்வதன் மூலம் உங்களுடைய குறைகளையும், தீய பழக்கங்களையும் அகற்றுங்கள். தன்னலம், கர்வம், பொறாமை, வெறுப்பு போன்ற குறைகளைக் களைந்து விடுங்கள். பரந்த உள்ளத்தைத் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் உள்ளவற்றைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். தன்னலமற்ற சேவை செய்யுங்கள். அப்போதுதான் மனத்தூய்மை ஏற்படும்.

மாணக்கர் இவற்றைப் புறக்கணித்து விட்டு சித்தியடைய இப்போது யோகக் கிரியைகளில்

குதிக்கிறார்கள். இது இமாலயத் தவறாகும். அவர்கள் வெகு சீக்கிரம் வீழ்ச்சியடைவார்கள்.

என்னுடைய அறிவுரை இதுதான். சித்திகளைப் பற்றியோ, குண்டலினி சீக்கிரமாக விழித்தெழுதல் பற்றியோ எப்போதும் கவலைப் படாதீர்கள். கடவுளிடம் பக்தி கொள்ளுங்கள். அவரிடம் முழுமையான நம்பிக்கை வையுங்கள். மனித இனத்துக்குத் தொண்டாற்றும் ஆர்வம் உங்களுக்கு வேண்டும். குண்டலினி தானாகவே விழித்துக் கொள்ளும்.

நீங்கள் நினைப்பதுபோலக் குண்டலினி விழிப்புக் கொள்வது அவ்வளவு எளிதானதன்று. மிகவும் கஷ்டமானது. எல்லா ஆசைகளையும் துறந்தபின் மனம் பூர்ணமாய் தூய்மையடைந்து, மனத்தைப் போதுமான அளவு நீங்கள் ஒருமுகப்படுத்தினால், அகங்காரம், ஆணவம் அனைத்தும் மறைந்து விட்டால் குண்டலினி தானாகவே எழுந்துவிடும். அப்போதுதான் குண்டலி பயன்தரக்கூடியதாக இருக்கும்.

உரிய காலத்துக்கு முன்பே குண்டலினி எழுவது உசிதமல்ல. ஏதோ சில வழிகளில் குண்டலினியை எழுப்பும் மாணாக்கர் தமது உயர்ந்த பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளாவிட்டால் குண்டலினியால் பயனடைய முடியாது. குண்டலினி விழிப்புறு வதால் கிடைக்கும் பலன்களை அவரால் உணரவோ, விளக்கவோ முடியாது.

மரத்திலேயே பழுக்கும் பழம்தான் சுவைமிக்க தாக இருக்கும். ஆனால் இதற்கு வெகு நாட்கள் ஆகும். முதல் தரமான மரம் மெதுவாக வளரும் மரங்களிலிருந்துதான் கிடைக்கும். இதுபோன்றே

பொறுமையுடனும், சகிப்புத்தன்மையுடனும், ஆர்வத்துடனும் தீவிரமாகச் சாதனை செய்பவரும், பல்வேறு தடைகளிருப்பினும் விடாமுயற்சியுடன் ஆன்மீகப் பயிற்சியில் ஆர்வமுள்ளவரும், தமது குற்றங்களையும், பலவீனங்களையும் ஒத்துக்கொண்டு உரிய வழிகளில் அவற்றைக் களைபவருமான மாணுக்கரால்தான் குண்டலினியை எழுப்ப முடியும். ஆற்றலும் சிறப்பும் உடைய யோகியாக முடியும்.

உணர்ச்சி வயப்படுகின்ற ஆர்வம் மிக்க இளைஞர்களே! குண்டலினியை மேலேற்றுவதற்காக நீடித்த வாத நோயின் உபாதைகளை முதுகில் சுமக்காதீர்கள். பொறுமையுடனும், சகிப்புத் தன்மையுடனும் சமாதிநிலை அடையும் வரை சாதனை செய்யுங்கள். யோகத்தின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் தேர்ச்சி பெறுங்கள். கீழ் நிலைகளில் தேர்ச்சி பெறும் வரை மேல்நிலைப் பயிற்சிகளை எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

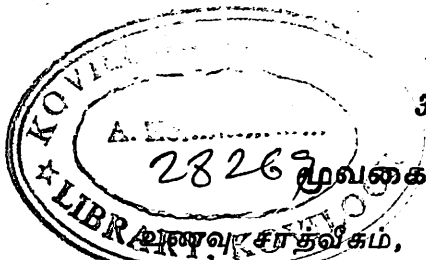
என் அன்பான நண்பர்களே! சகோதரர்களே! குழப்பமடையாதீர்கள். ஆசை கொள்ளாதீர்கள். புகழ்மிக்க நாள் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கிறது. நீங்கள் எல்லாச் சக்திகளுடன் பிரகாசிக்கப் போகிறீர்கள். இல்லை, இல்லை, கடவுளாகப் போகிறீர்கள். துன்பங்களும், தடைகளும் வரும் போது சிரியுங்கள். குண்டலினியின் மேல் இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் பார்வையைச் செலுத்துங்கள். குண்டலினியை எழுப்புவதற்காகச் செய்ய முடிந்தவற்றை எல்லாம் செய்யுங்கள். தூய்மையை நிலை நாட்டிவிட்டால் நீங்கள் தூய்மை பெற்று விடுவீர்கள். இதற்கு மாற்று வேறென்ன இருக்கிறது? ஆகவே உங்களைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சைவ உணவு

உத்தாலக முனிவர் தம் மகன் ஸ்வேதகேது விடம் ''நாம் உண்ணும் உணவு உண்ட பின் மூன்று வகையாகிறது. செறிந்த பகுதிகள் கழிவுப் பொருள்களாகவும், மட்டமானவை தசையாகவும், சிறந்தவை மனமாகவும் ஆகின்றன. தயிரைக் கடைந்தால் அதன் சிறந்த பகுதி வெண்ணெயாக மேலே வருகின்றது. அது போன்றே, மகனே, உணவை விழுங்கிய பின் அதன் மேலெழும் அழகிய பகுதிகள் மனத்தை உருவாக்குகின்றன. ஆகவே உண்மையில் மனம்தான் உணவாக இருக்கிறது'' என்று அறிவுறுத்திஞர்.

உணவின் நுண்ணிய பகுதிகளால் மனம் உருவாகிறது. உணவு தூய்மையற்றதாஞல் மனமும் அதன் செயல்களில் தூய்மையற்றதாகி விடுகிறது. இது நமது பண்டைய முனிவர்கள், தற்கால மஞேதத்துவ அறிஞர்களுடைய உறுதி யான கருத்தாகும்.

நாம் உண்ணும் உணவுதான் மனத்தை இயக்குகிறது என்பதை நமது அன்ருட வாழ்வில் காணலாம். ஜீரணிக்க முடியாத அளவு பலமான சாப்பாட்டுக்குப் பின் மனத்தைக் கட்டுப் படுத்துவது மிகவும் கடினமான காரியம். அது மனிதக் குரங்கைப் போல ஓடும், அலையும், குதிக்கும். போதைப் பொருள்கள் மனத்தில் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.



மூவகை உணவு

உணவு சாத்வீகம், ராஜஸம், தாமஸம் என மூவகைப்படும். பகவத் கீதையில் கிருஷ்ண பகவான் அர்ஜுனனுக்குச் சொன்னார். ''ஒவ்வொருவருக்கும் விருப்பமான உணவு மூன்று வகையானது. வீரியம், சக்தி, ஆண்மை, உடல் நலம், இன்பம் ஆகியவற்றை வளர்க்கும் உணவும் சுவையான, மிருதுவான, கெட்டியான, பிடித்தமான உணவும் தூய்மையானவர்களுக்கு விருப்பமானவை. பந்தம் மிக்கவர்கள் துன்பம் தருகிற, புளிப்பான, உப்புக் கலந்த, அதிக சூடான, காரமான வறுக்கப்பட்ட, வேக வைத்த உணவு வகைகளை விரும்புகிறார்கள். இவை நோய்களையும், துன்பத்தையும், கஷ்டங்களையும் தருபவை. நீர் கலந்த, சுவையற்ற, அழுகலான, சிதைந்த, தூய்மையற்ற உணவு தாமஸ குணம் உடையவர்களுக்குப் பிரியமானதாகும்''.

பால், பார்லி, தானியங்கள், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, தக்காளி, தேன், பேரீச்சை, பழங்கள், வாதுமைப் பருப்பு, வெல்லம் ஆகியவை சாத்வீக உணவுப் பொருள்கள். அவை மனத்தைத் தூய்மையாகவும், அமைதியாகவும் வைத்திருக்க உதவுகின்றன. இவை ஆன்மீகவாதிகளின் பயிற்சிகளிலும், மாணுக்கரது மன வளர்ச்சியிலும், மனித சமுதாயத் தலைவர்களின் ஆளுமைச் சக்தியிலும் முக்கிய பங்கேற்றுள்ளன. மீன், முட்டைகள், இறைச்சி, உப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் ஆகியவை ராஜஸ உணவு வகையைச் சேர்ந்தவை. அவை ஆசையைத் தூண்டி விடுகின்றன. மனத்தை அமைதியற்றதாகவும், நிலை குலைந்ததாகவும், கட்டுப்படுத்த முடியாததாகவும் செய்கின்றன.

" முத்தமிழ்ப்பண்ணை "
வைரி செட்டிப்பாளையம்-621012.
திருச்சி மாவட்டம்.